










APOSTILA DE EXERCÍCIOS COGNITIVOS

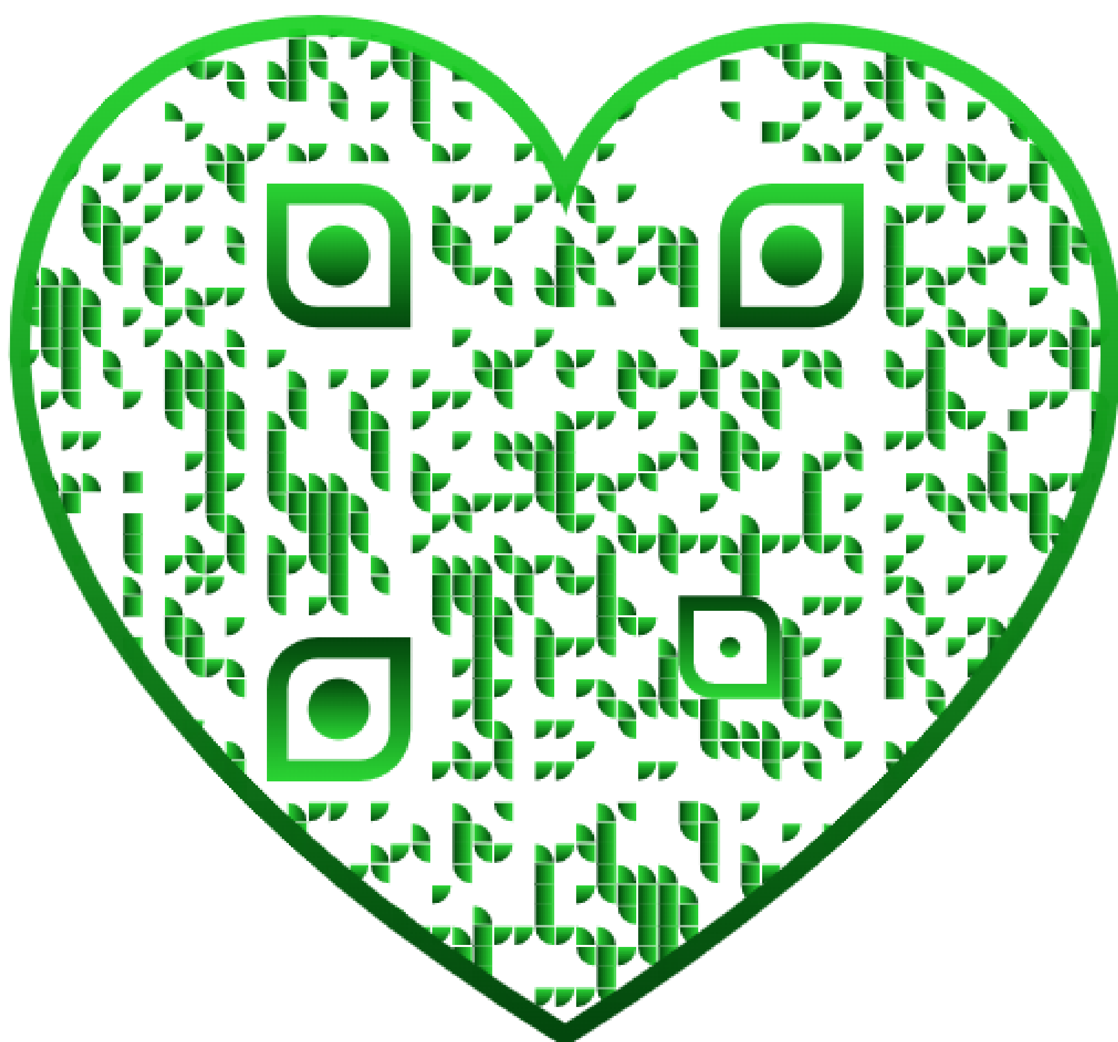


Grupo Renascer
Hospital Universitário Gaffrée e Guinle (HUGG)
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)











Coordenadores:
Anderson Amaral (Profissional de Educação Física e Arteterapeuta) e
Priscilla Alfradique (Enfermeira/Prof[a] EEAP-UNIRIO)

Equipe envolvida:

Adriana Limeira (Terapeuta Ocupacional), Lidiane Nascimento (Fisioterapeuta/HUGG), Marcelo Castanheira (Prof[o] Nutrição/UNIRIO), Maria Lúcia Carneiro (Nutricionista/HUGG), Maria Tércia Malta (Psicóloga/HUGG). Integrantes do projeto de extensão: Anna Beatriz Rodrigues (Acad. Enf/UNIRIO), Beatriz Lopes (Acad. Enf/UNIRIO), Letícia Oppenheimer (Acad. Enf/UNIRIO), Mirelle Eduarda Chaves (Acad. Enf/UNIRIO), Rosana Cardoso (Enfermeira). Parceria luso-brasileira: Bruno Trindade, Ricardo Pocinho e ANGES (Associação Nacional de Gerontologia Social, Portugal).

Apostila desenvolvida como parte dos projetos “Oficinas de Estimulação Cognitiva e Motora” e do Projeto de Extensão “Terapias não Farmacológicas na Atenção à Saúde do Adulto e do Idoso (TNF-UNIRIO)” no Grupo Renascer – HUGG/UNIRIO. Distribuição gratuita.

Contatos:
Anderson Amaral: rj.andersonamaral@gmail.com
Priscilla Alfradique: tnfextensaounirio@gmail.com

Rio de Janeiro, 31 de março 2020

Em tempos de Covid-19 e da necessidade de ficar em casa, criamos esta apostila de exercícios cognitivos. Assim, você pode manter uma rotina de exercícios em seu domicílio!

O objetivo da apostila é estimular as funções cognitivas dos idosos do grupo Renascer. As funções cognitivas estão ligadas à atenção, percepção, estratégia, raciocínio, memória e etc. Caso você não faça parte do grupo, também pode fazer as atividades para estimular as funções cognitivas!

Por falar em memória, a ideia da apostila é oferecer exercícios desafiadores e estimulantes que possam “incrementar” sua memória ou, como alguns gostam de chamar, “estimular nossos neurônios”.

A apostila possui 100 exercícios específicos que irão trabalhar memória, aprendizado, atenção, concentração e muito mais. Você pode imprimir a apostila e/ou fazer a leitura pelo próprio celular, tablet ou computador e escrever suas respostas em uma folha.

Esperamos que esta obra possa ajudá-lo a manter esta máquina maravilhosa denominada cérebro.

Então, o que está esperando? Mãos à obra!! Vamos exercitar nossa mente, assim como nosso corpo, pois corpo e mente são uma coisa só.

Leia com calma. Pense e faça os exercícios abaixo.

1. **Monte uma frase de forma coerente com as palavras abaixo:**

- Escola – João – Mamãe – Merenda – Ônibus:

___

___

- Tubarão – Paulo – Pedro – Cabo Frio – Jantar:

___

___

- Exercícios – Taxi – Academia – Tênis – Camisa:

___

___

- Livro - Maria – Avião – Caneta – José:

___

___

- Cachorro – Bicicleta – Muro – Carlos – Celular:

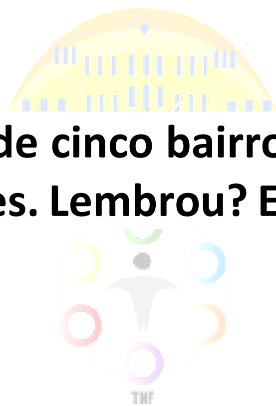
___

___

2. Lembre três atores de grande sucesso da sua época de jovem. Lembrou? Então escreva o nome dos atores.

3. Lembre três músicas de um mesmo cantor de sua preferência. Lembrou? Então escreva as músicas abaixo.

4. Escreva o nome de cinco bairros que você frequentava no passado. Lembrou? Então escreva os bairros abaixo.



5. Lembre o nome de cinco bairros que você frequentou nos últimos meses. Lembrou? Então escreva os bairros abaixo.

6. Lembre de um acontecimento que tenha marcado os bairros que você citou no exercício 4. Lembrou? Então escreva os acontecimentos abaixo.

7. Escreva o nome de três músicas que lembram pessoas/momentos da sua vida:

8. Escreva nome de quatro frutas que comecem com a letra M:

9. **Escreva nome de cinco países que você gostaria de conhecer:**

10. **Escreva o nome de cinco estados do Brasil:**

11. **Escreva o nome de seis materiais de limpeza utilizados no dia a dia para manutenção da limpeza da casa:**

12. **Escreva os nomes de cinco itens que você tem em seu banheiro:**

13. **Qual nome de seu melhor amigo de infância?**

14. **Qual era a ocupação profissional de seu avô?**

15. **Tente responder o mais rápido possível. Qual é a 3ª letra de nosso alfabeto?**

16. **Qual é a 10ª letra de nosso alfabeto?**

17. **Escreva o nome de duas palavras para cada letra do seu primeiro nome. Tente fazer sem repetir um objeto.**

18. Fale os dias da semana em ordem invertida (de trás para frente). Repita três vezes esse exercício. Conseguiu? Se errou vamos tentar de novo.

19. Fale os meses em ordem invertida (de trás para frente). Repita três vezes esse exercício. Conseguiu? Se errou vamos tentar de novo.

20. Conte os números em ordem crescente de 1 a 10. Depois conte em ordem invertida (de trás para frente) de 10 a 1. Repita três vezes esse exercício.

21. Fale as letras do alfabeto de A a H. Depois fale em ordem invertida de trás para frente) de H a A. Repita três vezes esse exercício.

TNF
UNIRIO

22. Meu nome é Daniele. Sem olhar o nome escrito responda qual é a quinta letra de meu nome?

23. Meu nome é Alessandro. Sem olhar o nome escrito responda qual é a sétima letra de meu nome?

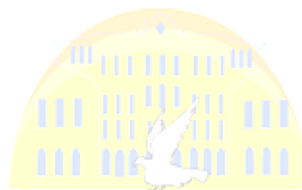
24. Eu moro na Dinamarca. Sem olhar o nome do país escrito, responda qual é a última letra do país onde moro.

25. Quem é considerado o Rei da música popular brasileira?

a) Latino
b) Tim Maia
c) Roberto Carlos
d) Caetano Veloso
e) Luan Santana

26. Que país é celebre pelas pirâmides?

a) Brasil
b) China
c) EUA
d) Egito
e) Rússia



27. Qual jogador é considerado Rei do futebol?

a) Maradona
b) Romário
c) Pelé
d) Neymar
e) Garrincha



28. O que tem a função de estimular nosso sistema imune a produzir anticorpos, para nos proteger de bactérias e vírus responsáveis por causar doenças infecciosas?

a) Xarope
b) Hidratação
c) Banho
d) Vacina
e) Nenhuma das alternativas anteriores

29. São medidas de proteção para evitar doenças respiratórias:

a) Lavar as mãos frequentemente com água e sabão
b) Evitar aglomerações e ambientes fechados
c) Manter os ambientes bem ventilados
d) Não compartilhar objetos pessoais
e) Todas as alternativas anteriores estão corretas

30. Encontre três comidas típicas brasileiras. Marque-as com um círculo.

Macarrão Feijoada Bacalhau Churrasco

Pizza Shushi Nhoque Shashimi

Truta Acarajé Tortilha Bacalhau Arroz

31. Encontre três países europeus. Marque-os com um círculo.

Argentina Angola Austrália Itália EUA

Cuba África do Sul França Egito

Camarões Portugal China Chile

Correia do Norte Moçambique Bolívia

32. Memorize a sequência de frutas abaixo por 30 segundos. Feche os olhos e repita a sequência memorizada.

Uva – Banana – Mamão – Laranja – Maçã

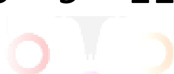
33. Memorize a sequência de nomes abaixo por 30 segundos. Feche os olhos e repita a sequência memorizada.

Paulo – Pedro – João – Maria – Júlia

34. Memorize a sequência de números abaixo por 30 segundos. Feche os olhos e repita a sequência memorizada.



1– 5 – 9 – 11 - 15



35. Memorize a sequência de letras abaixo por 30 segundos. Feche os olhos e repita a sequência memorizada.

C – A – J – L – Z

36. Escreva a combinação lógica para completar a sequência abaixo.

ABOP	CDQR	EFST	________	IJXZ
34D12	44E20	54F28	________	74H44
MLBA	ONDC	________	SRHG	UTJI
65Z60	60Y48	________	50W24	45V12

37. Converta os números em letras do alfabeto para criar um código de associação alfabética.

Ex: 2 = B e 4 = D

Siga abaixo o mesmo raciocínio.

6=
8 =
12 =
15=

17 =
20 =
22 =
3 =

38. Usando o código de associação alfabética apresentado no exercício anterior, converta cada um dos pares de números abaixo:

Ex: 72 = GB

Siga abaixo o mesmo raciocínio

16 =
28 =
31 =
44 =

55 =
69 =
72 =
89 =

39. Trate as letras resultantes como iniciais de nome.

Ex: Glória Amélia = 71

Siga abaixo o mesmo raciocínio.

Eduarda Amaral =
Ângelo Miguel =
Adriana Limeira =

Cauby Peixoto =
Olga Correia =

40. Duas palavras são repetidas na sequência abaixo. Faça um círculo nas palavras repetidas.

CASA CARRO LEVADA COCADA LIXO CAMELO NAVIO

LIVRO CAFÉ PRÉDIO PORTEIRO NAVE IRMÃO CASA

CAMARADA IRMÃ ESCOTEIRO LIVRARIA EMPADA

BANCO LIXEIRA MERCADO ONIBUS COPO COPEIRO

ACADEMIA NAVIO BANANA UVA SACOLA ARMÁRIO

FOLHA PRATO LANCHE SALA BOLA ANEL ESCOLA PIA

41. **Três países se repetem na sequência abaixo. Faça um círculo nos países repetidos.**

ITÁLIA BRASIL ARGENTINA CUBA ROMÊNIA RÚSSIA

PORTUGAL PARAGUAI URUGUAI ANGOLA EUA

CANADÁ ALEMANHA MÉXICO ESPANHA CUBA PERU

ÁFRICA DO SUL ETIÓPIA FRANÇA CHILE AUSTRÁLIA

DINAMARCA NORUEGA JAMAICA ESPANHA

INGLATERRA NICARÁGUA LITUÂNIA ISRAEL CHINA

BRASIL ESLOVÊNIA BOLÍVIA ESCÓCIA MOÇAMBIQUE



42. **Ligue os dias e os meses do ano para encontrar as festividades. Se possível utilize lápis de cor marcando com a mesma cor o dia, mês e a data festiva.**

01	**Janeiro**	**Dias das Crianças**
20	**Dezembro**	**Dia da Mentira**
12	**Abril**	**Dia do Trabalho**
1	**Outubro**	**Natal**
25	**Maio**	**São Sebastião**

43. Você consegue encontrar 2 letras B abaixo?

RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
RRRRRRRRRRRBRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
RRRRRRRRRRRBRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR

44. E encontrar o número 1?

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIII1IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

45. Uma vez o "1" encontrado. Encontre o "6":

99999999999999999999999999999999999999999
99999999999999999999999999999999999999999
99999999999999999999999999999999999999999
99999999999999999999999999999999999999999
99999999999999999999999999999999999999999
99999999999999999999999999999999999699999
99999999999999999999999999999999999999999
99999999999999999999999999999999999999999

46. Agora encontre a letra N

MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMNMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM

47. Agora encontre o "O":

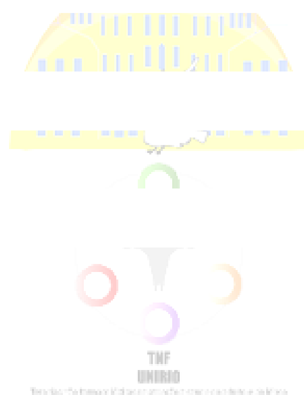
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQOQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ

48. E por fim, encontre o ‘Y”:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXYXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

49. Ligue a capital ao estado (sigla):

Belo Horizonte	**PA**
Rio Branco	**SC**
Maceió	**AM**
Brasília	**PB**
São Paulo	**MG**
Rio de Janeiro	**AC**
Cuiabá	**BA**
Manaus	**RS**
Vitória	**PE**
Belém	**SP**
Florianópolis	**RJ**
Porto Alegre	**AL**
João Pessoa	**ES**
Recife	**DF**
Salvador	**MT**



50. Ligue a questão ao resultado correto:

O dobro do triplo de meia dúzia	0
meia centena mais 12	10
o triplo de meia dezena mais 7	12
uma centena menos 4 dúzias	62
5 unidades mais metade de uma dezena	36
metade de meia centena menos 25	22
20 mais 1 dúzia menos o dobro de 1 dezena	52

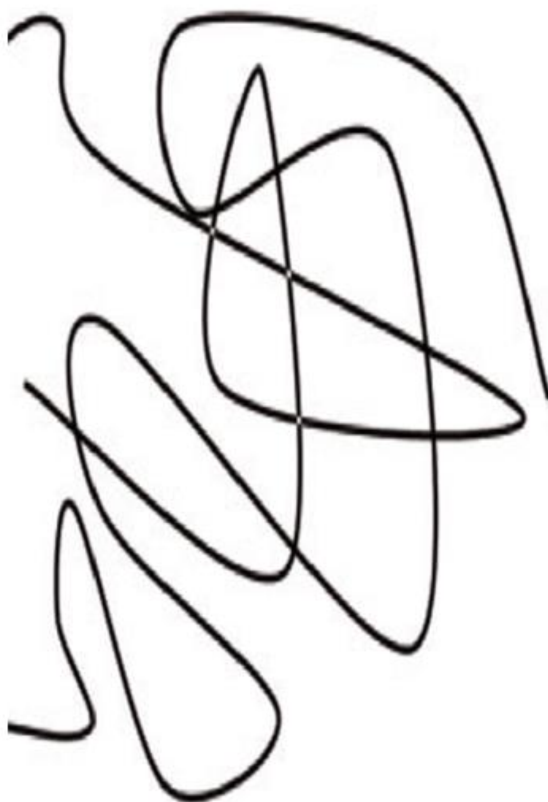


51. Faça o casal chegar à casa de maneira correta.





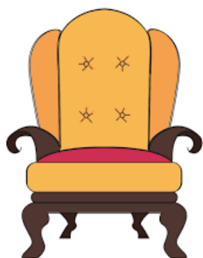






Imagens Google

52. Ligue as figuras iguais:

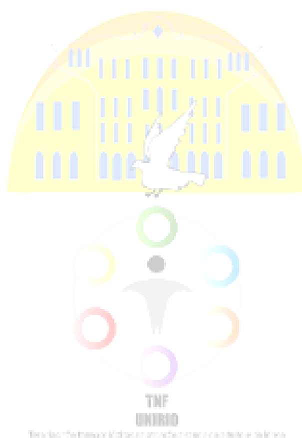


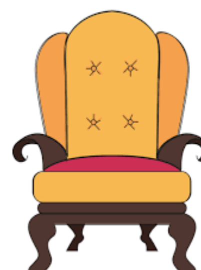
















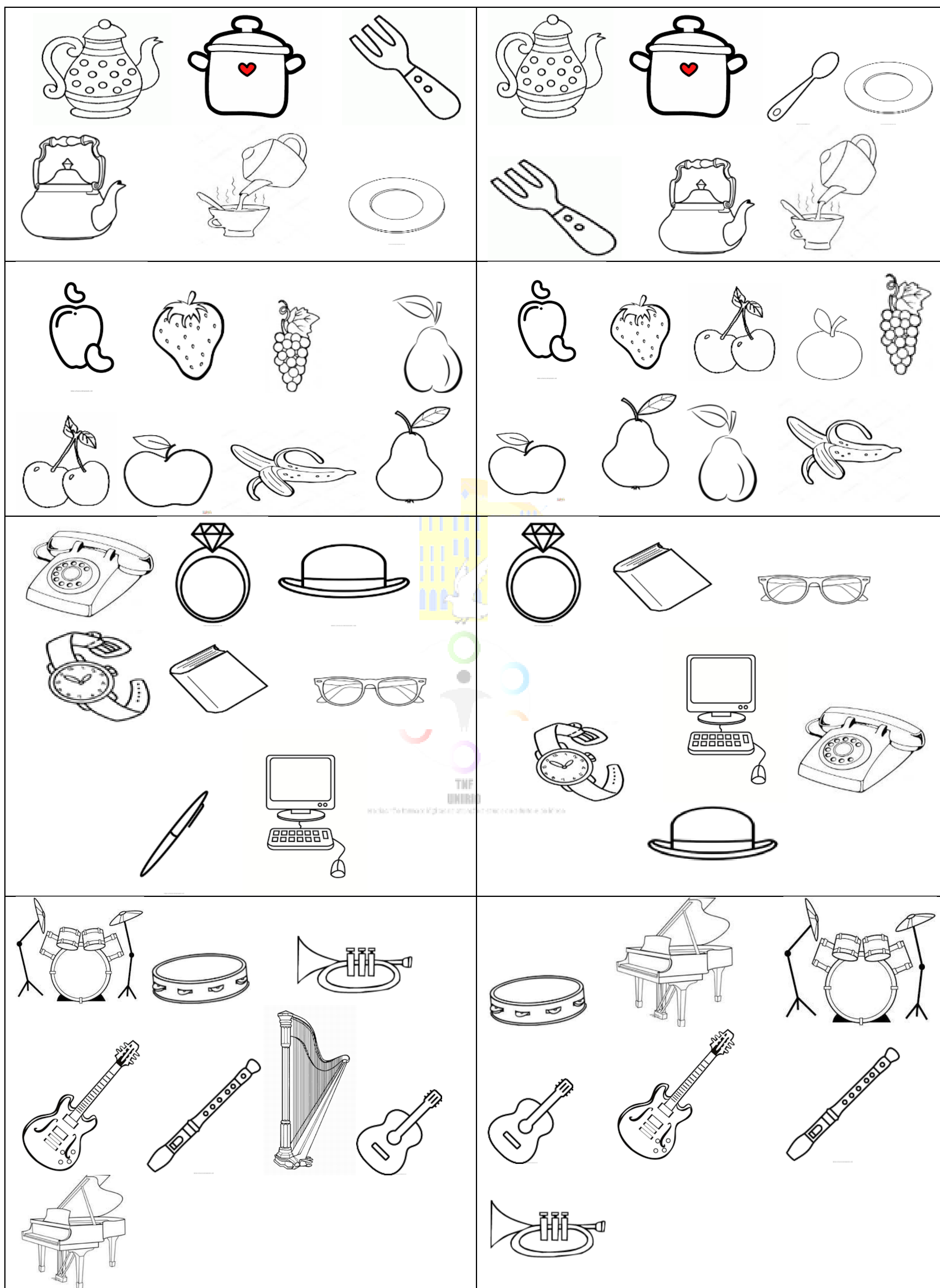




53. Procure os animais escondidos. Consegue encontrar os 19 animais?



54. Qual objeto está faltando?

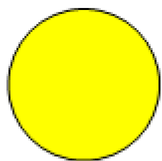
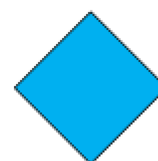
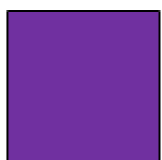


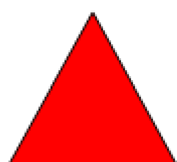
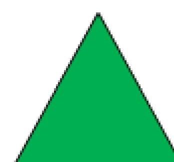
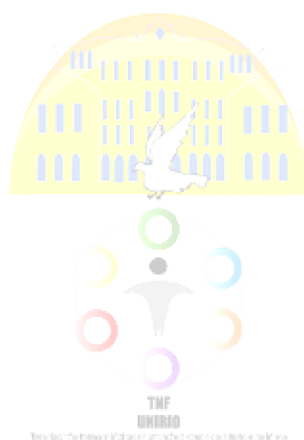
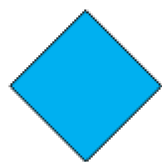
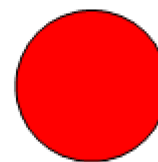
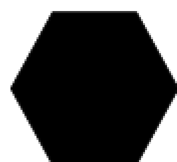
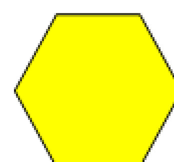
55. Ligue as CORES IGUAIS e não os nomes:

AMARELO	ROXO
AZUL	VERDE
ROSA	AMARELO
VERDE	AZUL
PRETO	MARROM
MARROM	LARANJA
CINZA	CINZA
BRANCO	BRANCO
ROXO	PRETO
LARANJA	ROSA



56. Ligue as figuras geométricas iguais:

57. Leia com atenção e diga, em VOZ ALTA as cores que você enxerga. As CORES, não as palavras:

AMARELO AZUL LARANJA

PRETO VERMELHO VERDE

ROXO AMARELO VERMELHO

LARANJA VERDE PRETO

AZUL VERMELHO ROXO

VERDE AZUL LARANJA

AMARELO PRETO VERMELHO

ROXO LARANJA PRETO

AMARELO AZUL VERDE

PRETO VERMELHO ROXO

LARANJA VERDE PRETO

58. Ache as palavras abaixo:

Natal – Carnaval – Réveillon – Páscoa – Dia das Mães

D	U	R	J	U	D	M	R	P	Y
G	J	C	V	H	I	C	E	A	K
E	I	A	C	U	A	I	V	S	I
E	N	R	R	V	D	W	E	C	Y
A	I	N	A	T	A	L	I	O	W
S	Z	A	C	Z	S	R	L	A	I
X	U	V	A	A	M	M	L	O	O
C	H	A	A	U	A	K	O	I	I
C	I	L	E	Z	E	D	N	U	M
L	N	L	H	A	S	W	U	I	R

59. Ache as frutas abaixo:

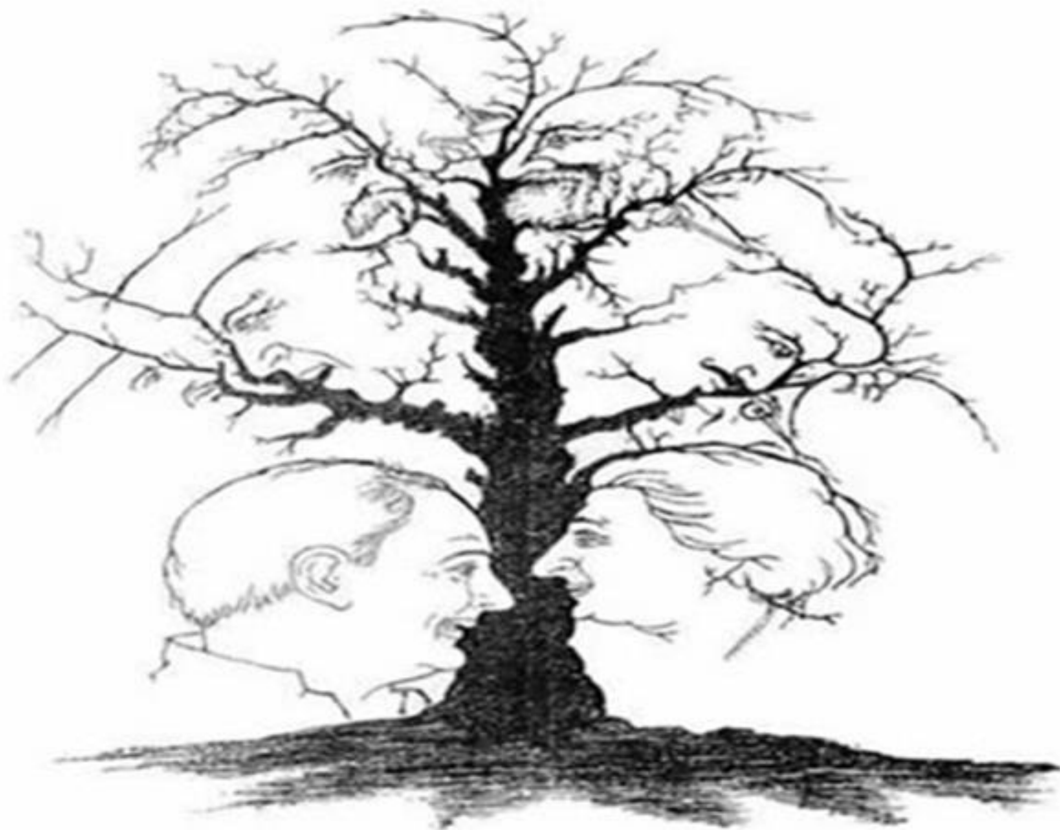
Manga – Banana – Pera – Goiaba – Limão –Açaí

D	U	R	J	U	D	M	A	P	Y
B	A	N	A	N	A	A	E	A	K
E	I	A	L	I	M	N	O	S	I
E	N	R	R	V	D	G	E	C	Y
A	I	N	A	T	A	A	I	O	W
C	Z	A	C	Z	S	R	L	A	I
A	U	V	A	A	G	O	L	O	O
I	H	A	A	U	A	K	O	I	I
C	I	L	G	O	I	A	B	A	M
L	N	P	E	R	A	W	U	I	R

60. Um cuidado simples, porém, muito importante na prevenção de doenças é:

A	C	F	A	X	I	N	E	G	C	Z
B	R	B	C	R	V	I	A	C	F	U
Y	A	Ç	Z	I	C	O	T	A	Y	Q
S	O	A	M	S	A	R	A	V	A	L
O	U	B	H	F	U	A	R	N	O	W
R	C	I	Z	T	X	Ç	O	X	F	Ç
R	Q	F	V	A	U	Q	H	R	B	R
N	T	C	W	G	O	V	C	A	R	A

61. Encontre os dez rostos escondidos na figura abaixo:



62. Encontre a imagem oculta de uma criança. Achou? Caso não, tente novamente.



63. Quantos cavalos você enxerga na imagem abaixo?

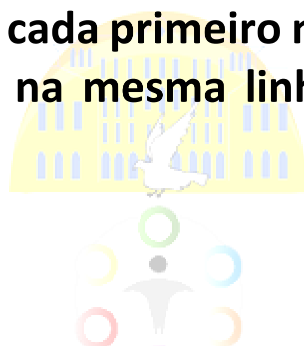


64. Escreva nomes de sete pessoas que fazem parte de sua vida atualmente.

65. Escreva o nome de sete animais.

66. A atividade 57 foi fácil? Então vamos lá! Tente falar o maior número de animais (ex. selvagens, domésticos etc.) em 1 minuto. Anote o número total de animais.

67. Veja com atenção cada primeiro número (em vermelho) e depois procure na mesma linha o número repetido (em preto):



1256	1356	1856	1256	1956	1156
3567	3967	3857	3957	3457	3567
8898	8888	8698	8898	8889	8818
1314	1413	1341	1343	1314	2314
9068	9069	9086	9068	9063	90680
12171	12191	12177	12172	12170	12171
12438	12488	18842	12438	12439	12000

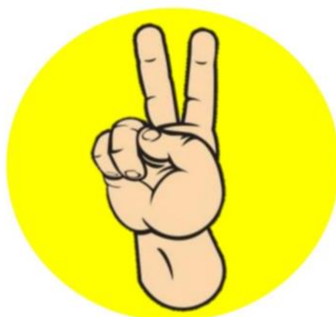
68. Onde se guarda uma coleção de livros?

69. Escreva dez produtos que podemos comprar em um mercado com a letra "C".

70. Escreva o nome de sete itens que podemos comprar na feira com a letra "M".

71. Escreva cinco acontecimentos recentes em sua vida.

72. Reproduza os gestos a seguir. Alterne mão direita e mão esquerda de acordo com a imagem.





73. Quem são as personalidades abaixo?











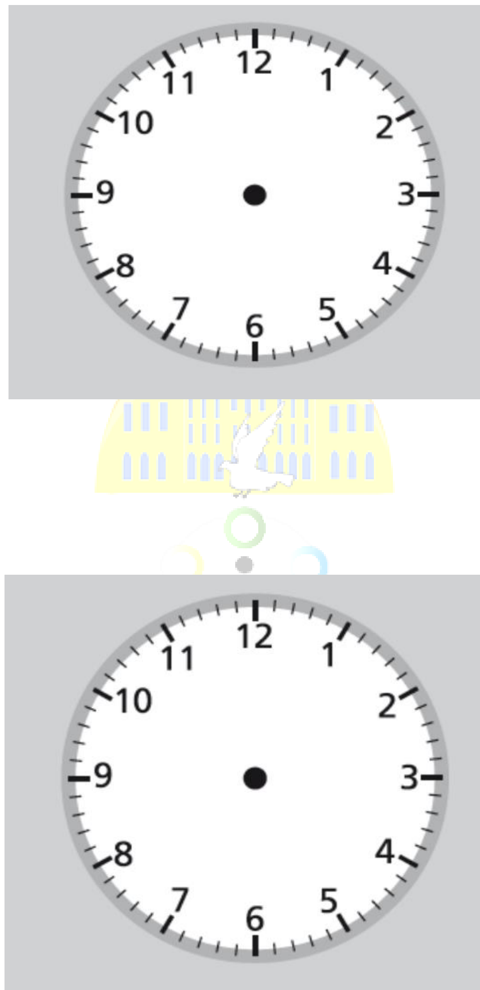




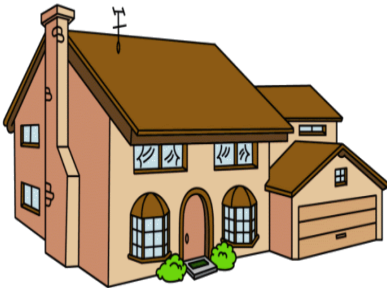




74. Vamos raciocinar? Eu acordei as 8:00 da manhã e fui almoçar quatro horas depois que acordei. Marque no primeiro relógio abaixo o horário do meu almoço. Depois jantei 8 horas depois do almoço. Que horas jantei? Marque no segundo relógio.



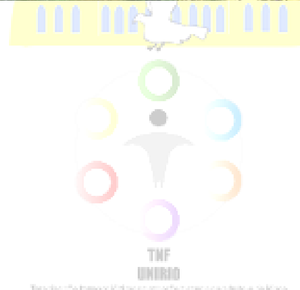
75. Identifique as figuras e elabore uma frase envolvendo todas essas figuras.







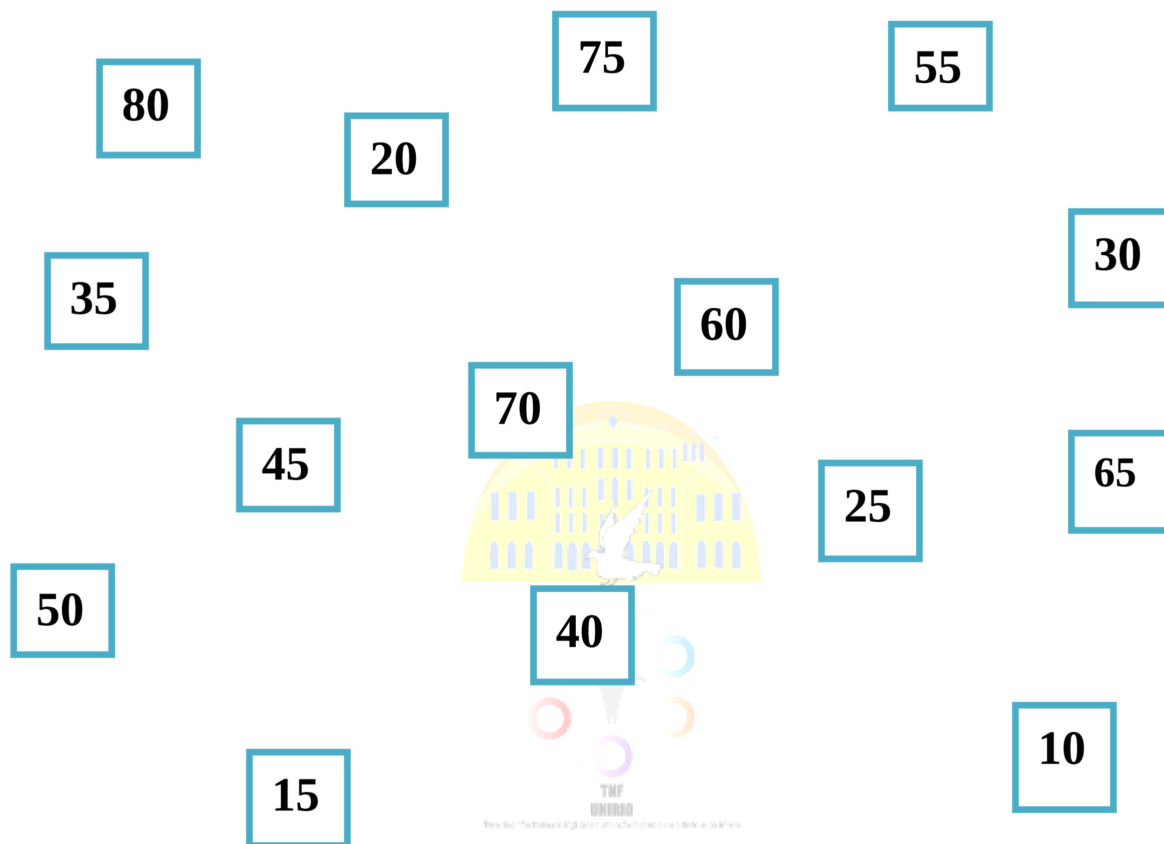




76. Memorize a sequência abaixo por 30 segundos. Feche os olhos e repita a sequência memorizada.

CD – DNA – CPF – IPTU – IPVA – DNA - RG

77. Siga os números do menor para o maior partindo do número 80 até chegar no número 10.



78. Memorize as palavras abaixo. Depois sem olhar, marque no quadro as palavras que lembrar:

PALHAÇO	PATO	LANCHE	AMOR	BARCO
RÁDIO	MATO	ORELHA	PAZ	MONTE
PLÁSTICO	PELE	BATERIA	MAR	NUVEM

Cama ( )	**Pele ( )**	**Sol ( )**	**Guitarra ( )**
Livro ( )	**Matagal ( )**	**Sonhos ( )**	**Pateta ( )**
Rádio ( )	**Praia ( )**	**Terra ( )**	**Nuvem ( )**
Plástico ( )	**Palhaço ( )**	**Sonhar ( )**	**Trovão ( )**
Fogo ( )	**Pato ( )**	**Faro ( )**	**Lanche ( )**
Barco ( )	**Leão ( )**	**Mato ( )**	**Amor ( )**
Papai ( )	**Orelha ( )**	**Monte ( )**	**Montanha ( )**
Batalha ( )	**Bateria ( )**	**Mamãe ( )**	**Mar ( )**
Fogo ( )	**Figueira ( )**	**Pelado ( )**	**Pedido ( )**
Vasco ( )	**Panela ( )**	**Paz ( )**	**Tartaruga ( )**

TNF
UNIRIO

CHARADAS

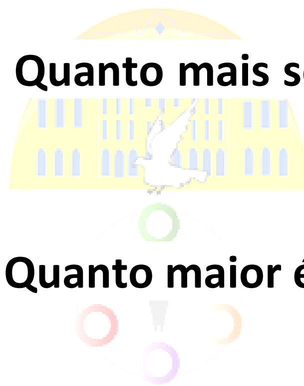
79. O que é, o que é? Feito para andar e não anda.

80. O que é, o que é? Dá muitas voltas e não sai do lugar.

81. O que é, o que é? Não se come, mas é bom para se comer.

82. O que é, o que é? Anda com os pés na cabeça.

83. O que é, o que é? Quanto mais secar mais molhada vai ficar.



84. O que é, o que é? Quanto maior é, menos se vê.

85. Carlinha saiu à rua com seus dois cães e esqueceu-se do guarda-chuva. Porém, nenhum dos três se molhou. Como pode?

86. Qual é o país que cabe dentro da geladeira?

87. O que é, o que é? Quanto mais se tira mais se tem.

88. O que é, o que é? Primeiro entra e só depois abre a porta.

89.O que é, o que é? Tem cabeça e dente, mas não é bicho nem gente?

90. Por que a chuva pegou o ônibus?

91. Qual é o oceano que nunca se zanga?

92. O que aconteceu com o ferro de passar roupa depois que caiu no chão?

93. Como se tira leite de gato?

94. Escreva cinco pontos turísticos do Rio de Janeiro.

95. Escreva o nome de seis ruas do seu bairro.

96. Escreva cinco itens utilizados em sua higiene pessoal.

97. Escreva nome de 10 pessoas do Grupo Renascer (podem ser colegas ou profissionais).

98. Cada fruta está associada a um número. Escreva o nome da fruta no local indicado:

1



2



3



4



5



6

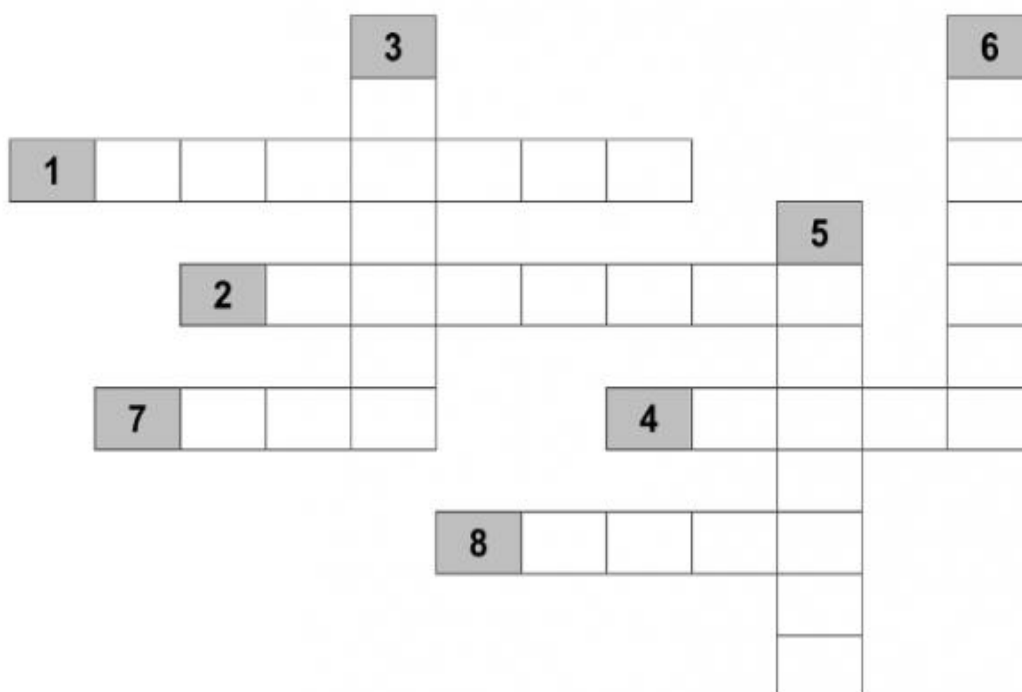


7



8

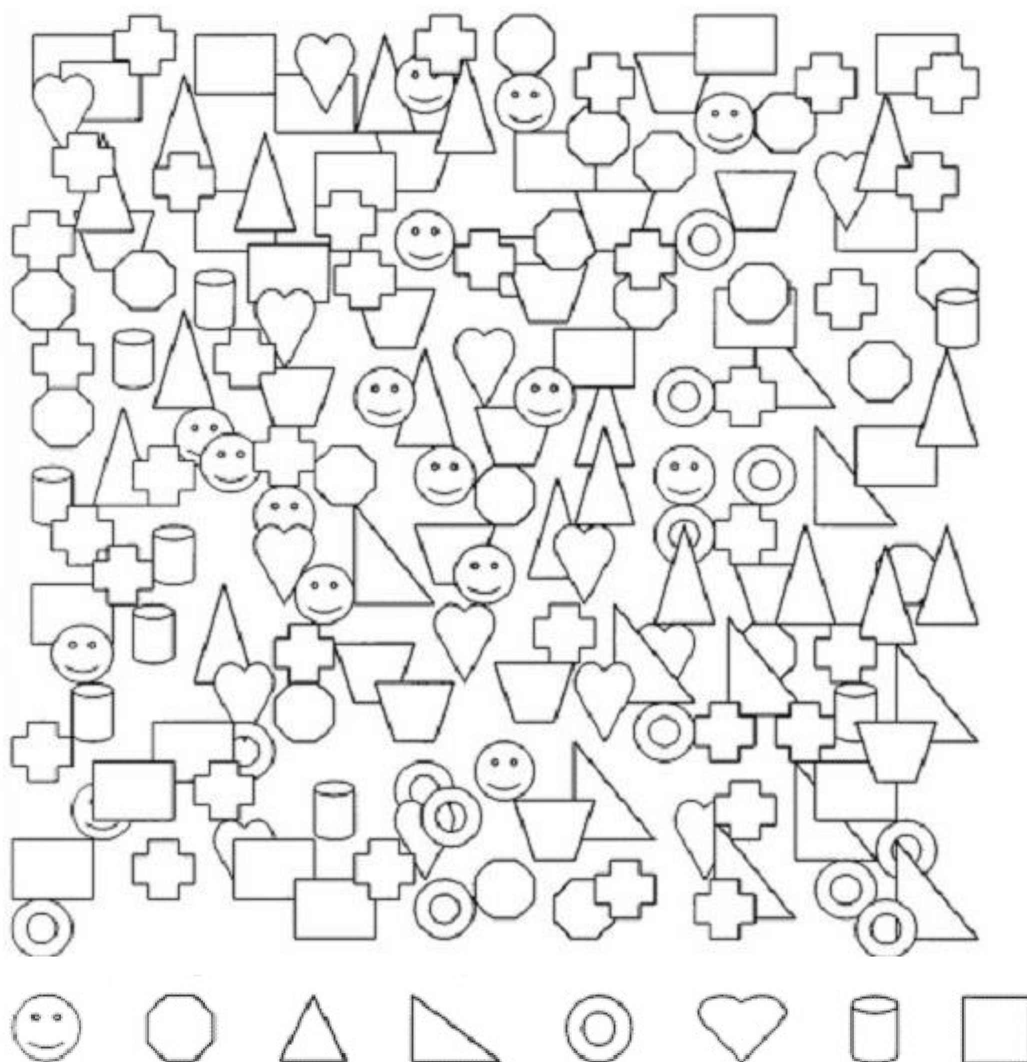




99. Complete os provérbios:

1. Um olho no peixe outro no ______________________________
2. Quando um não quer, dois não __________________________
3. Se ferradura trouxesse sorte, burro não puxava __________________________
4. Depois da tormenta sempre vem a ________________________
5. É na necessidade que se conhece quem é ________________
6. Em terra de cego quem tem um olho é ___________________
7. Anzol sem isca peixe não ________________________________
8. Livros fechados não fazem _______________________________
9. Papagaio come o milho, periquito leva __________________________
10. Depois da batalha aparecem os __________________________

100. Observe: Agora, escreva debaixo de cada figura, o número total encontrado:



REFERÊNCIAS:

AMARAL, A.; NASCIMENTO, A.L. **Jogos de estimulação cognitiva e motora.** Rio de Janeiro: Wak Editora, 2020.

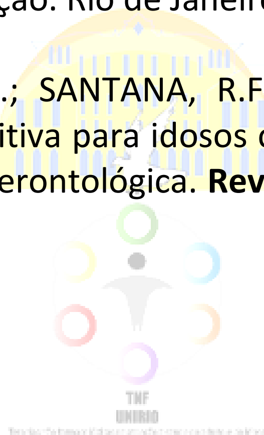
AMARAL, A.; OHY, J. **Jogos cognitivos:** Um olhar multidisciplinar. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2018.

TRINDADE, B.; CARRANA, P.; POCINHO, R. **Animada(Mente)** - Estimular através do jogo. Portugal: Anges, 2018.

POCINHO, R.; TRINDADE, B. **Diferentes perspectivas da animação e do envelhecimento**. Portugal: Anges, 2018.

SANTOS, F.S.; SILVA, T.B.L.; ALMEIDA, E.B.; OLIVEIRA, E.M. **Estimulação cognitiva para idosos**. 2ª. Edição. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2017.

SOUZA, P.A.; BASTOS, R.C.S.; SANTANA, R.F. SÁ, S.P.C.; CASSIANO, K.M. Oficinas de estimulação cognitiva para idosos com demência: uma estratégia de cuidado na enfermagem gerontológica. **Rev Gaúcha Enferm**., Porto Alegre (RS) 2008 dez;29(4):588-95.



GABARITO:

15. Letra C

16. Letra J

22. Letra N

23. Letra A

25. c) Roberto Carlos

26. d) Egito

27. c) Pelé

28. d) Vacina

29. e) Todas as alternativas anteriores estão corretas

30. Feijoada, Churrasco, Acarajé

31. Itália, França, Portugal

36.

ABOP	CDQR	EFST	GHUV	IJXZ
34D12	44E20	54F28	64G36	74H44
MLBA	ONDC	QPFE	SRHG	UTJI
65Z60	60Y48	55X36	50W24	45V12

37.

6= F	17 = R
8 =H	20 =U
12 =M	22 =X
15=P	3 =C

38.

16 = AF	55 = EE
28 = BH	69 = FI
31 = CA	72 =GB
44 = DD	89 =HI

39.

Eduarda Amaral = 51
Ângelo Miguel =112
Adriana Limeira = 111
Cauby Peixoto =315
Olga Correia =143

40. CASA E NAVIO

41. BRASIL, ESPANHA, CUBA

42.

12	Outubro	Dias das Crianças
25	Dezembro	Natal
01	Maio	Dia do Trabalho
01	Abril	Dia da Mentira
20	Janeiro	São Sebastião

43.

RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR

RRRRRRRRRRRBRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR

RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR

RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR

RRRRRRRRRRBRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR

RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR

RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR

RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR

44.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

IIIIIIIIIIIII1IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

45.

9999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999699999
9999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999

46.

MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMNMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM

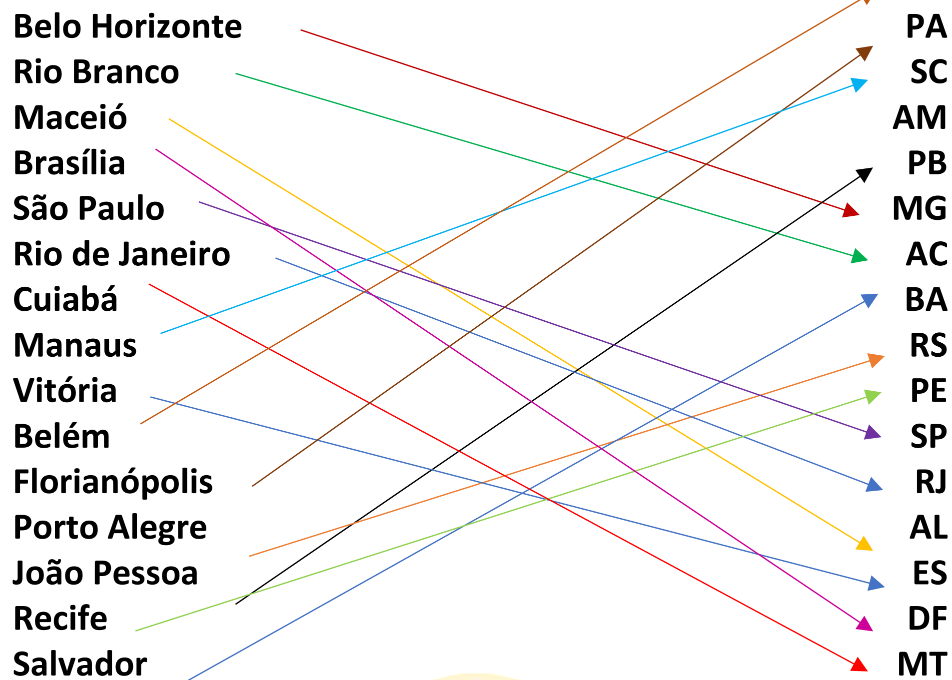
47.

QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQOQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ
QQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQQ

48.

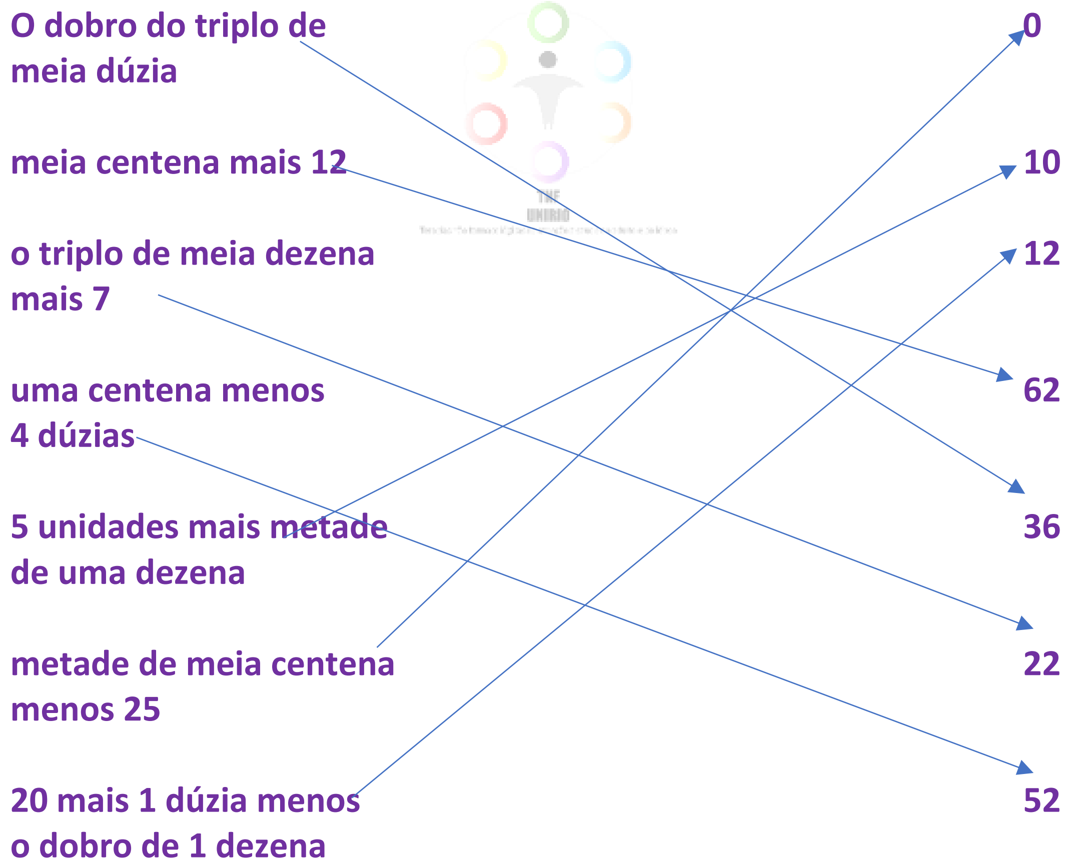
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXYXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

49.



Belo Horizonte
Rio Branco
Maceió
Brasília
São Paulo
Rio de Janeiro
Cuiabá
Manaus
Vitória
Belém
Florianópolis
Porto Alegre
João Pessoa
Recife
Salvador
PA
SC
AM
PB
MG
AC
BA
RS
PE
SP
RJ
AL
ES
DF
MT

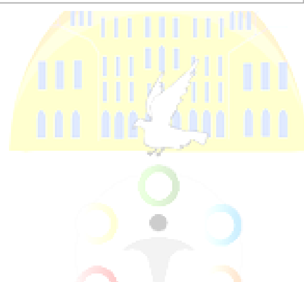
50.



O dobro do triplo de meia dúzia
meia centena mais 12
o triplo de meia dezena mais 7
uma centena menos 4 dúzias
5 unidades mais metade de uma dezena
metade de meia centena menos 25
20 mais 1 dúzia menos o dobro de 1 dezena
0
10
12
62
36
22
52

58.

D	U	R	J	U	D	M	R	P	Y
G	J	C	V	H	I	C	E	A	K
E	I	A	C	U	A	I	V	S	I
E	N	R	R	V	D	W	E	C	Y
A	I	N	A	T	A	L	I	O	W
S	Z	A	C	Z	S	R	L	A	I
X	U	V	A	A	M	M	L	O	O
C	H	A	A	U	A	K	O	I	I
C	I	L	E	Z	E	D	N	U	M
L	N	L	H	A	S	W	U	I	R



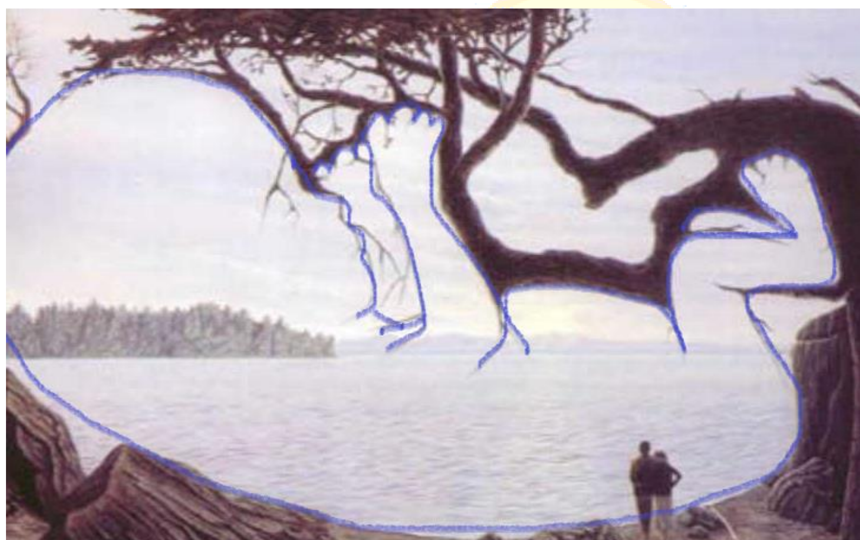
59.

D	U	R	J	U	D	M	A	P	Y
B	A	N	A	N	A	A	E	A	K
E	I	A	L	I	M	N	O	S	I
E	N	R	R	V	D	G	E	C	Y
A	I	N	A	T	A	A	I	O	W
C	Z	A	C	Z	S	R	L	A	I
A	U	V	A	A	G	O	L	O	O
I	H	A	A	U	A	K	O	I	I
C	I	L	G	O	I	A	B	A	M
L	N	P	E	R	A	W	U	I	R

60.

A	C	F	A	X	I	N	E	G	C	Z
B	R	B	C	R	V	I	A	C	F	U
Y	A	Ç	Z	I	C	O	T	A	Y	Q
S	O	A	M	S	A	R	A	V	A	L
O	U	B	H	F	U	A	R	N	O	W
R	C	I	Z	T	X	Ç	O	X	F	Ç
R	Q	F	V	A	U	Q	H	R	B	R
N	T	C	W	G	O	V	C	A	R	A

62.



63.



68. Biblioteca



73.

Hebe Camargo	Roberto Carlos	Pelé
Renato Aragão (Didi)	Chico Anísio	Silvio Santos
Elvis Presley	Cid Moreira	Chacrinha

74. Almocei meio dia e jantei as 08 horas da noite

79. Calçada,
80. Ventilador
81. Talher
82. Piolho
83. Toalha
84. Escuridão
85. Não choveu

86. Peru
87. Fotografia
88. Chave
89. Alho
90. Poque era passageira
91. Oceano Pacífico
92. Ficou passando mal

93. Puxando o pires

99. 1.Gato; 2.Brigam, 3.Carroça, 4.Bonança, 5. Amigo, 6.Rei, 7. Fisga, 8. Letrados. 9. Fama, 10.Corajosos